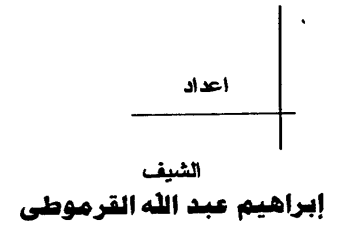


طرق طهى الخضروات



اعداد

الشيف

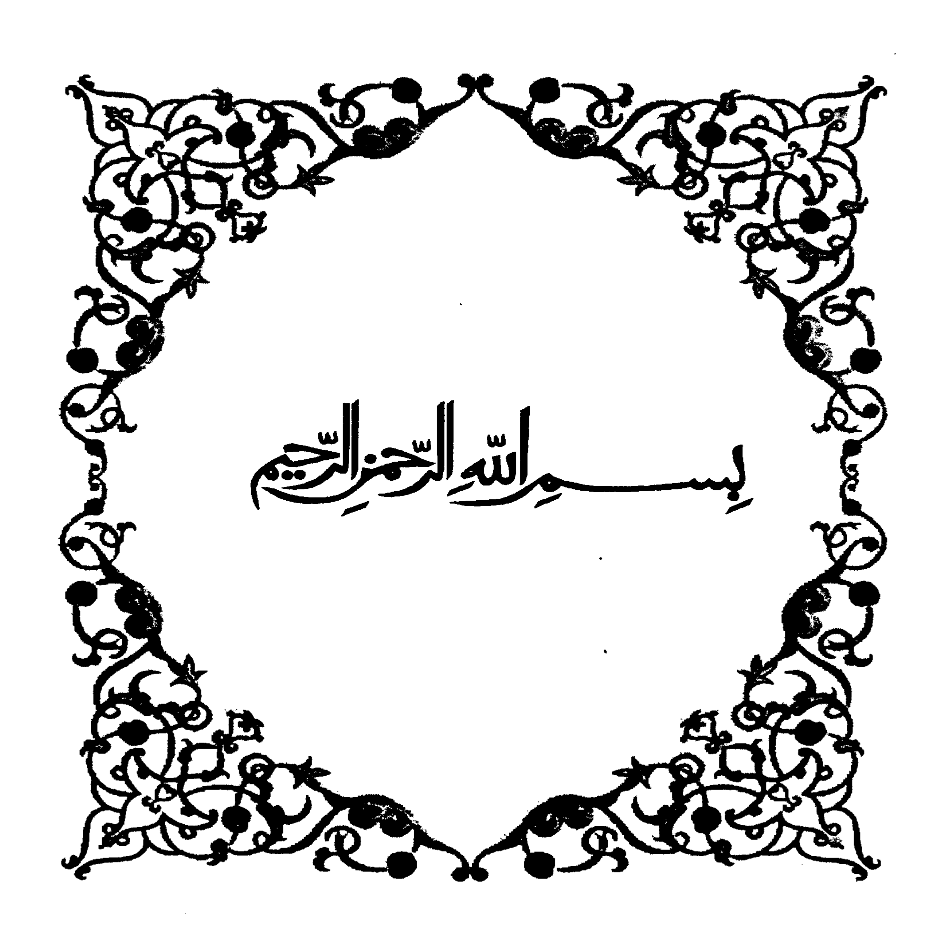
إبراهيم عبد الله القرموطى



الكتـــــاب : **طرق طهى الخضروات**
اعـــــداد : أبراهيم عبد الله
المقـــــاس : 17 X 24
الطبعـــــة :الاولى
عدد الصفحات : ٤٨
الناشـــــر : دار الخلود للتراث
رقم الايـداع : 2725 / 2008
الترقيم الدولى : 977-6177-29-8

دار الخلود للتراث
٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة – القاهرة
☎ ٢٥٩١٩٧٢٦ – موبايل ٠١٨١٦٠٧١٨٥




بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

أخواتي إخواني في جميع أنحاء العالم أقدم لسيادتكم كتابي هذا الأول من نوعه في مستوى فن الطهي الفندقي والمنزلي فبذلك أيها الزملاء أقدم لكم شيئاً جديداً تقدموه في فنادقنا السياحية والمنازل.

كما أنني أبدي اهتمامي الأول أن أشبع رغباتكم في فن الطهي وأبذل كل جهدي أن أقدم لكم مأكولات صحية وشهية في الطعم فهذا الكتاب قيم للغاية لأنه مفيد صحياً لسيادتكم.. وسوف ينال إعجابكم عندما تقدمونه في منازلكم والفنادق السياحية.

والله ولي التوفيق ،،

مع خالص تحياتي

- **المؤلف / إبراهيم عبد الله القرموطي**

أولاً

أقدم لسيادتكم شرح تفصيلي عن أهم الأشياء المقدمة في هذا الكتاب سواء من الخضروات أو اللحوم وكيف تقوم بتنظيفها جيداً وأهم أنواع اللحوم التي تقدم في مطابخنا.

١. عند شرائك أي نوع من الخضروات لابد أن تكون طازجة.
٢. تقومين بغسل الخضروات جيداً أكثر من مرة مع مراعاة وضع خل في الماء لكي تتأكدين من خلو الميكروبات.
٣. يوضع أي نوع من الخضروات في ماء دافئ لمدة نصف ساعة على الأقل ثم ينشل من الماء الدافئ ويوضع في إناء الطهي.
٤. أهم أنواع اللحوم التي تطهى في الخضار لابد أن تكون ملبسة و ليست حمراء سواء من اللحم الضاني أو الانتركوت أي التربيانكو أو الفليتو أو الموزة الضاني والكندوز.
٥. عندما تطهى في الخضار لابد من سلقها نصف سوى ثم تصفى من الشوربة وتوضع في الخضار.

أسماء المأكولات المقدمة

١- فاصوليا بالدمعة (خضراء)	٢- فاصوليا بالدمعة (ناشفة)
٣- لوبيا بالدمعة (خضراء)	٤- لوبيا بالدمعة (ناشفة)
٥- بسلة بالدمعة (خضراء)	٦- بسلة بالدمعة (ناشفة)
٧- كوسة بالدمعة	٨- سبانخ بالدمعة
٩- باذنجان بالدمعة	١٠- خبيزة بالدمعة
١١- قلقاس بالدمعة	١٢- قرع بالدمعة
١٣- فول أخضر بالدمعة	١٤- حمس أخضر بالدمعة
١٥- بطاطس بالدمعة	١٦- جزر بالدمعة
١٧- فاصوليا باللحمة الضاني	١٨- بسلة باللحمة الضاني
١٩- لوبيا باللحمة الضاني	٢٠- كوسة باللحمة الضاني
٢١- سبانخ بالحمة الضاني	٢٢- خبيزة بلية الخروف
٢٣- صنية البطاطس بالدجاج	٢٤- فول أخضر بلية الخروف
٢٥- ملوخية بالأرانب	٢٦- قرنبيط بالدمعة
٢٧- قرنبيط بقطع الدجاج	٢٨- كرنب بالدمعة
٢٩-باذنجان بالدمعة و اللحمة المفرومة	٣٠- لوبيا ناشفة باللحمة
٣١- فاصوليا ناشفة باللحمة	٣٢- قلقاس باللحمة

٣٣- رجلة بالدمعة و اللحمة الضاني	٣٤- سلق بالدمعة و اللحمة المفرومة
٣٥- أرز مصرى أبيض	٣٦- محشى البطاطس باللحمة المفرومة
٣٧- المكرونة بالباشمل	

إن هذه الأصناف سوف تقدم لسيادتكم بطرق شرحها وكيفية تقديمها لك ولأسرتك وسوف تنال إعجابكم عند طهيها هي مقدمة على أحدث الطرق الفنية في مجالنا هذا أي المجال الفندقي.

١- فاصوليا خضراء بالدمعة

المقادير

نصف كيلو فاصوليا خضراء + واحد كيلو طماطم حمراء + عدد ٢ بصلة + ٢ معلقة سمنة أو زبدة + نصف رأس ثوم + معلقة ملح طعام + فلفل أسود نصف معلقة شاي + لتر شوربة حسب الموجود طرفكم أو لتر ماء.

الطريقة

أولاً تحضري الفاصوليا وتغسليها جيداً أكثر من مرة مع وضع معلقة خل في الغسيل، ثم بعد ذلك تقومي بتقطيعها بشكل لائق، ثم تقومي بعد ذلك بتقشير البصل ويفرم ناعم ثم تحضري الطماطم وتغسل جيداً ثم تقطع و تفرم في الخلاط وتصفى جيداً بمصفاة سلك، ثم بعد ذلك يقشر الثوم ويفرم ناعم جيداً، ثم تحضرين إناء وتضعي فيه الزبدة ثم يرفع على النار

ويوضع به أيضاً البصل ويقلب من حين لآخرحتى يصفر لونه ثم أضيفي الفاصوليا مع الثوم ويترك لمدة ٥ دقائق على النار مع التقليب، ثم بعد ذلك ضعي عصير الطماطم مع الملح والفلفل الأسود ويغطى لمدة عشرة دقائق حتى تسبك جيداً، ثم بعد ذلك أضيفي لتر الشوربة أو الماء ويغطى ويترك لمدة ربع ساعة حتى يتم نضجها جيداً ثم تقدم بعد ذلك مع الأرز والسلطة لك ولأسرتك مع أشهى طبق فاصوليا.

(هذه الوجبة لأربع أفراد)

٢- فاصوليا ناشفة بالدمعة

المقادير

ربع كيلو فاصوليا ناشفة + نصف كيلو طماطم حمراء + بصلة واحدة كبيرة + ٥ فصوص من الثوم + معلقة ملح طعام واحدة + ٢ معلقة زبدة + ربع معلقة شاي فلفل أسود + نصف لتر شوربة أو لتر ماء.

الطريقة

أولاً تقومي بإحضار الفاصوليا الناشفة وتغسليها جيداً بعد تنقيتها من الشوائب ثم تقومي بسلقها في ماء فإذا كانت من النوع الذي لا يطهى، عليكي بوضع نصف معلقة كربوناته عند السليق، ثم بعد السلق تصفى في مصفاة وتترك لحين عمل التسبيكة الخاصة بها وهي كما يلي : تحضرين الطماطم وتغسل وتفرم في الخلاط وتصفيها ثم البصل يقشر ويفرم ناعم جداً ثم الثوم يقشر ويفرم ناعم أيضاً ثم تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة ويرفع على النار مع إضافة البصل وتقومين بالتقليب حتى يحمر لونه جيداً ثم بعد ذلك ضعي الثوم وبعد ثلاث دقائق ضعي الصلصة أي عصير الطماطم وتترك حتى تتسبك ثم أضيفي الفاصوليا المسلوقة مع الشوربة والملح والفلفل الأسود وتغطى وتترك لمدة ربع ساعة على الأقل ثم ترفع من على النار وتقدم لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لأربع أفراد)

٣- لوبيا بالدمعة (خضراء)

المقادير

نصف ك لوبيا خضراء + ثلاثة أرباع طماطم حمراء + ٢ بصلة متوسطة + ٢ معلقة زبدة + ٥ فصوص من الثوم + معلقة ملح طعام + فلفل أسود ناعم نصف معلقة + نصف لتر شوربة.

الطريقة

تحضرين أولاً اللوبيا الخضراء وتغسل جيداً ثم تقطع قطع حسب ما تحبين تقديمها، ثم تحضرين الطماطم وتغسل جيداً ثم تضرب في الخلاط ثم تصفى ثم تحضرين البصل ويقشر ويفرم ناعم ثم الثوم يقشر ويفرم ناعم أيضاً، ثم تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة وترفعيه على النار وضعي فيه البصل المفروم ويقلب حتى يصفر لونه ثم أضيفي الثوم وبعد دقيقتين أضيفي الطماطم مع الملح والفلفل الأسود وتترك حتى تسبك ثم بعد ذلك أحضري اللوبيا الخضراء وأضيفيها إليها ثم أضيفي الشوربة وتغطى وتترك حتى يتم نضجها جيداً، ثم بعد ذلك تحضرين الأطباق وتغرفين اللوبيا وتقدم وهي ساخنة لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لخمسة أفراد)

٤- لوبيا ناشفة بالدمعة

المقادير

ربع كيلو لوبيا ناشفة حصى + نصف كيلو طماطم + ٢ معلقة زبدة أو سمنة + ٢ بصلة متوسطة أو كبيرة + ٥ فصوص من الثوم + نصف لتر شوربة + ملح طعام معلقة + فلفل أسود ربع معلقة.

الطريقة

تحضرين اللوبيا الناشفة وتنقى من الشوائب ثم تغسل جيداً ثم توضع في ماء وترفع على النار وتترك حتى يتم نضجها جيداً ثم تصفى بعد السلق وتترك حتى يتم عمل الصلصة الخاصة بها لكي تضعيها فيها ثم بعد ذلك تحضري البصل ويقشر ويفرم ناعم ثم تغسل الطماطم وتضرب بالخلاط ثم تصفي ثم يقشر الثوم ويفرم أيضاً ثم بعد ذلك تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة ثم تشوح على النار مع إضافة البصل المفروم ثم يترك حتى يصفر لونه مع إضافة الثوم المفروم ثم أضيفي بعد ذلك الطماطم وتترك حتى تسبك مع إضافة الفلفل الأسود ثم بعد ربع ساعة على الأقل أضيفي اللوبيا المسلوقة مع الشوربة والملح والفلفل الأسود وتترك لمدة عشرين دقيقة على النار ثم ترفع من على النار وتقدميها بعد ذلك وهي ساخنة لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لأربع أفراد)

٥- بسلة خضراء مسبكة

المقادير

نصف كيلو بسلة خضراء + ثلاثة أرباع كيلو طماطم حمراء + ٢ بصلة كبيرة + ١٠ فصوص من الثوم + ٢ معلقة زبدة + ملح طعام معلقة + نصف معلقة شاي فلفل أسود ناعم مطحون + لتر شوربة إن وجد أو لتر ماء.

الطريقة

عليكي أولاً أن تحضرين البسلة الخضراء وتقومي بغسلها جيداً بعد تفريطها ثم بعد ذلك تحضرين البصل ويقشر ويفرم ناعم جيداً ثم الطماطم تغسل وتضرب في الخلاط ثم تصفى ثم بعد ذلك يقشر الثوم ويفرم ناعم، ثم تحضرين إناء نظيف وضعي فيه البصل المفروم ويرفع على النار مع الزبدة وتشوحيه جيداً حتى يصفر لونه مع إضافة الثوم المفروم ثم أضيفي بعد ذلك عصير الطماطم ويترك حتى تتسبك جيداً ثم تقومي بعد ذلك بوضع البسلة الخضراء مع إضافة الملح والفلفل الأسود الناعم مع الشوربة أو الماء وتغطى وتترك حتى يتم نضجها جيداً ثم ترفع من على النار وتقدمها لك ولأسرتك وهي ساخنة مع الأرز والسلطة الطازجة.

(هذه الوجبة لأربع أفراد)

٦- بسلة ناشفة بالدمعة والجزر

المقادير

ربع كيلو بسلة ناشفة + عدد ٢ جزرة متوسطة + عدد ٢ بصلة متوسطة + عدد ٥ فصوص ثوم + نصف لتر شوربة + ٢ معلقة سمنة + عدد نصف كيلو طماطم طازجة حمراء + معلقة ملح طعام + معلقة توابل صغيرة جداً + نصف لتر شوربة أو نصف لتر ماء.

الطريقة

تحضري أولاً البسلة الناشفة و تنقى من الشوائب ثم تغسليها أكثر من مرة ثم تقومي بسلقها جيداً ثم تصفى وتترك لحين عمل الصلصة، ثم بعد ذلك تحضري الطماطم وتغسل وتفرم في الخلاط و تصفى جيداً، ثم تحضري البصل ويقشر ويفرم، وبعد ذلك تحضري إناء وضعي فيه الزبدة وترفع على النار وتشوح فيه البصل حتى يحمر لونه ثم أضيفي الثوم وبعد دقيقة أضيفي عصيرالطماطم والملح والفلفل الأسود والتوابل، ثم بعد ذلك أضيفي البسلة مع الشوربة وتغطى وتترك على النار مع إضافة الجزر، ويكون مقطعاً كريهات أي مكعبات صغيرة، ثم بعد النضج ترفع من على النار وتقدميها لك ولأسرتك مع الأرز الأبيض والسلطة.

(هذه الوجبة لأربع أفراد)

٧- كوسة بالدمعة

المقادير

واحد كيلو كوسة نظيفة + ثلاثة أرباع كيلو طماطم طازجة حمراء + ٢ معلقة سمنة + معلقة ملح طعام + نصف معلقة توابل + ٢ بصلة كبيرة + ١٥ فص من الثوم + نصف لتر ماء أو شوربة.

الطريقة

أولاً تحضرين الكوسة وتغسل جيداً، ثم تقطع مكعبات متوسطة الحجم، ثم بعد ذلك تحضرين الطماطم الطازجة وتغسليها جيداً ثم تضرب في الخلاط وتصفى ثم تقومي بتقشير البصل ويفرم ناعم، ثم الثوم يقشر ويفرم ناعم أيضاً، ثم بعد ذلك تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة مع البصل ويرفع على النار ويشوح جيداً حتى يحمر لونه مع إضافة الثوم مع التقليب السريع لمدة دقيقة ثم أضيفي عصير الطماطم ويترك حتى تتسبك ثم أضيفي الكوسة مع الملح و التوابل والشوربة وتغطى وتترك حتى يتم نضجها جيداً، ثم بعد ذلك ترفع من على النار وتقومي بتقديمها مع الأرز الأبيض لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لسبعة أفراد)

٨- سبانخ بالدمعة

المقادير

واحد كيلو سبانخ طازجة + حزمة كزبرة خضراء + نصف حزمة شبت + ربع كيلو طماطم +.عدد ٢ بصلة متوسطة + ١٠ فصوص من الثوم + ٢ معلقة زبدة + ١٥٠ جرام من الأرز + معلقة ملح طعام + نصف لتر شوربة إن وجد أو نصف لترماء.

الطريقة

أولاً تحضرين السبانخ وتغسل جيداً ثم تفرم ناعمة ثم تغسل الكزبرة الخضراء مع الشبت وتفرميها ناعمة، ثم بعد ذلك تحضرين البصل ويقشر ويفرم ناعماً مع الثوم ثم الطماطم تفرم في الخلاط بعد غسلها جيداً ثم الأرز ينقى وينقع في ماء بعد غسيله جيداً، ثم تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة وشوحي فيه البصل مع الثوم حتى يصفر لونهم، ثم أضيفي عصير الطماطم مع التوابل والملح، ثم أضيفي بعد ذلك الأرز مع الشوربة مع السبانخ و الكزبرة والشبت ويغطى الإناء ويترك حتى يتم نضجه، ثم يرفع من على النار ويقدم ساخناً لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لثمانية أفراد)

٩- باذنجان مسبك

المقادير

واحد كيلو باذنجان رومي أسود + عدد ٣ بصلات متوسطة + عدد نصف رأس ثوم + ٢ معلقة سمنة + نصف كيلو طماطم طازجة حمراء اللون + معلقة ملح طعام + معلقة كمون صغيرة + نصف حزمة كزبرة خضراء اللون + نصف لتر ماء.

الطريقة

أولاً تحضرين الباذنجان ويقشر ويقطع مكعبات متوسطة ثم يقلى في الزيت وبعد ذلك يوضع على ورقة زبدة أو جريدة لكي يصفى من الزيت ثم بعد ذلك يقشر البصل والثوم وتفرميهم ناعماً ثم تغسل الطماطم وتفرم بالسكينة ناعمة جداً ثم بعد ذلك الكزبرة الخضراء تغسل وتفرم ناعم ثم تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة أو السمنة ويرفع على النار وضعي فيه البصل والثوم ويقلب حتى يحمر لونه ثم أضيفي إليه عصير الطماطم مع الكزبرة الخضراء وتترك حتى تتسبك جيداً ثم بعد ذلك أضيفي الملح والكمون والباذنجان مع إضافة كوب صغير ماء وتترك لمدة ربع ساعة على النار ثم ترفعيها من على النار وتقدم ساخنة مع الخبز الساخن لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لعدد ٨ أفراد)

١٠- خبيزة مسبكة بالدمعة

المقادير

واحد كيلو خبيزة + حزمة كزبرة خضراء + ٢ بصلة متوسطة + ٥ فصوص ثوم + ٢ معقة سمنة + نصف لتر شوربة + ملح طعام ملعقة + ملعقة كزبرة مطحونة.

الطريقة

تحضرين الخبيزة وتغسل جيداً ثم تفرم ناعماً جداً مع الكزبرة الخضراء ثم بعد ذلك تحضرين البصل ويقشر ويفرم ناعم مع الثوم ثم تحضرين إناء وضعي فيه الزبدة وإرفعيه على النار وضعي فيه البصل والثوم ويقلب من حين لآخر حتى يصفر لونه ثم بعد ذلك أضيفي إليهم الشوربة مع الملح والكزبرة المطحونة والكزبرة الخضراء والخبيزة ثم تغطي الإناء وتتركيه حتى يتم نضجه ثم يرفع من على النار بعد إتمام نضجها ثم تقدم وهي ساخنة لك ولأسرتك مع الأرز والسلطة.

(هذه الوجبة لعدد ٧ أفراد).

١١- قلقاس بالدمعة

المقادير

واحد كيلو قلقاس + حزمة شبت + نصف كيلو طماطم طازجة + ١٠ فصوص ثوم + ٢ بصلة كبيرة + لتر شوربة لحمة + ملح طعام ملعقة + ملعقة سمنة.

الطريقة

تحضرين القلقاس ويقشر وينظف جيداً ثم يقطع ويغسل أكثر من مرة ثم بعد ذلك يوضع في ماء ساخن لمدة ربع ساعة على الأقل ثم يصفى ويبقى في المصفاة لحين عمل التسبيكة الخاصة به ثم بعد ذلك تحضري الطماطم وتغسل جيداً ثم تفرم في الخلاط ثم يفرم الشبت بعد غسيله ثم يقشر البصل ويفرم ناعم مع الثوم ثم تحضري إناء وضعي فيه السمنة ويرفع على النار وتشوحي فيه البصل مع الثوم ثم أضيفي إليهم عصير الطماطم مع الملح والشوربة وبعد الغليان أضيفي إليهم القلقاس المسلوق ويبقى على النار لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم يرفع من على النار ويقدم وهو ساخن لك ولأسرتك مع أشهى طبق قلقاس مع دوام الصحة والعافية لكم.

(هذه الوجبة لثمانية أفراد)

١٢- بطاطس بالدمعة

المقادير

واحد كيلو بطاطس سليمة + نصف كيلو طماطم حمراء طازجة + ٢ ملعقة زبدة + ٢ بصلة + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + فلفل أسود ناعم نصف ملعقة شاي + نصف حزمة كزبرة خضراء + ثلاثة أرباع لتر شوربة لحمة.

الطريقة

تحضرين البطاطس وتقشر وتقطع مكعبات متوسطة ثم تغسل جيداً، ثم تحضرين البصل والثوم ويقشران ثم تفرميهم ناعماً جداً، ثم تقومي بعصر الطماطم بعد غسيلها جيداً، وبعد ذلك تحضري الكزبرة الخضراء وتغسل وتفرم ناعمة، ثم أحضري إناء وضعي فيه الزبدة ومعهم البصل والثوم ويرفع على النار الإناء وتقلبي البصل مع الثوم حتى يصفر لونهما، ثم أضيفي عصير الطماطم والملح والفلفل الأسود ويترك حتى تتسبك ثم أضيفي البطاطس مع الكزبرة المفرومة ثم الشوربة وتغطى وتترك حتى يتم نضجها ثم ترفع من على النار وتقدم مع الأرز الأبيض لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

١٣- فول أخضر مسبك

المقادير

واحد كيلو فول أخضر + ثلاثة أرباع كيلو طماطم حمراء + ٢ بصلة كبيرة + ١٠ فصوص من الثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة صغيرة توابل + شوربة واحد لتر + ٢ ملعقة سمنة.

الطريقة

احضرين الفول الأخضر ويغسل ويقطع حسب ما تحبين تقديمه، ثم تقومي بغسل الطماطم جيداً وتضرب في الخلاط وتصفى ثم تقشر البصل والثوم ويفرم ناعم، ثم تحضرين إناء وضعي فيه السمنة وإرفعيه على النار ثم أضيفي إليه البصل والثوم وعندما يحمر لونه ضعي عصير الطماطم مع الملح والتوابل ويترك حتى تتسبك جيداً، ثم بعد ذلك أضيفي الفول الأخضر إلى الإناء ويغطى ويترك على النار لحين إتمام نضجه، ثم يرفع من على النار ويقدم وهو ساخن لك ولأسرتك مع الأرز الأبيض والسلاطة.

(هذه الوجبة لسبعة أفراد)

١٤- فاصوليا باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

نصف كيلو فاصوليا خضراء طازجة + نصف كيلو لحمة ضاني من افخذة + عدد ٢ بصلة كبيرة + ١٠ فصوص ثوم + كوب عصير طماطم طازج + كوب ماء.

الطريقة

تحضرين الفاصوليا وتغسليها جيداً ثم تقطع حسب ما تحبين ثم بعد ذلك تحضرين اللحمة الضاني وتقطعيها رأس عصفور ثم تسلق نصف سوى ثم بعد ذلك تحضرين الثوم والبصل ويقشران ثم تفرميهم ناعماً جداً ثم بعد ذلك تحضري طاجن كبير وضعي فيه الفاصوليا مع اللحمة الضاني المسلوقة والبصل المفروم والثوم والملح والتوابل وعصير الطماطم وكوب شوربة من سليق اللحمة ثم يغطى الطاجن بورقة ألمنيوم ثم يدخل بالفرن ويترك حتى يتم نضجه جيداً ثم يخرج من الفرن ويقدم مع الأرز والسلاطة لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لعدد أربع أفراد)

١٥- بامية باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

ثلاثة أرباع كيلو بامية + نصف كيلو لحمة ضاني + عدد ٢ بصلة كبيرة + نصف رأس ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + معقة واحدة زبدة + كوب شوربة + كوب عصير طماطم.

الطريقة

تحضرين البامية وتنظفيها جيداً أي تقمع ثم تقومي بقليها نصف سوى حتى تكون ناشفة وخالية من الزيت ثم بعد ذلك تحضري اللحمة الضاني وتقطع حسب ما تحبين ثم تحمريها في الزبدة بدون سلق حتى يحمر لونها ثم بعد ذلك تقومي بتقشير البصل والثوم وتفرميمهما ناعماً جداً ثم تحضرين طاجن كبير وضعي بيه البامية مع اللحمة وعصير الطماطم والملح والتوابل والبصل والثوم المفروم ويقلب الجميع جيداً ثم يغطى البيرام بورقة الومنيوم وتدخليه في الفرن ويترك حتى يتم نضجه جيداً ثم تخرجيه بعد نضجه وتقدميه لك ولأسرتك مع أشهى طاجن بامية بالدمعة واللحمة.

(هذه الوجبة لعدد خمسة أفراد)

١٧- طاجن جزر بالدمعة

المقادير

نصف كيلو جزر حجم متوسط + عدد ٢ بصلة متوسطة + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل بهارات + كوب عصير طماطم.

الطريقة

تحضرين أولا الجزر ويقشر ثم يغسل جيداً ثم يقطع مكعبات صغيرة ثم يسلق نصف سوى ثم يصفى من الماء ثم بعد ذلك تحضرين البصل والاثوم ويقشر ثم تفرميهما ناعماً جداً ثم بعد ذلك تحضرين الطاجن وضعي فيه الجزر المسلوق مع عصير الطماطم والتوابل والملح والبصل والثوم المفروم ثم ضعي ورقة المنيوم على الطاجن وأدخليه بالفرن ويترك حتى يتم نضجه جيداً ثم بعد ذلك أخرجيه من الفرن وقدميه لك ولأسرتك فوراً وهو ساخن.

(هذه الوجبة لعدد أربع أفراد)

١٨- بسلة باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

نصف كيلو بسلة طازجة + نصف كيلو لحمة ضاني + عدد ٢ بصلة متوسطة + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل بهارات + كوب عصير طماطم طازجة + كوب شوربة من سليق اللحمة الضاني.

الطريقة

أولاً تحضرين البسلة وتغسل جيداً ثم تفصص ثم تسلقيها نصف سوى وتقومي بتقطيع اللحمة الضاني قطعاً متوسطة ثم تسلق نصف سوى، ثم بعد ذلك تفرمي الثوم والبصل بعد تقشيرهما، ثم بعد ذلك تحضري طاجن وتقومي بوضع البسلة والبصل والثوم واللحمة الضاني والتوابل وعصير الطماطم فيه ويقلب الجميع جيداً، ثم ضعي على الطاجن ورقة ألمونيوم وأدخليه بالفرن فوراً، ثم يترك لحين إتمام نضجه جيداً، ثم يخرج من الفرن ويقدم وهو ساخن مع الأرز الأبيض وبعض أنواع من السلاطة ويكون طاجن شهي لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لأربعة أفراد)

١٩- لوبيا باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

نصف كيلو لوبيا خضراء + نصف كيلو لحمة ضاني + ٢ بصلة متوسطة + ٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة بهارات + كوب عصير طماطم + كوب شوربة من سليق اللحمة الضاني.

الطريقة

تحضرين اللوبيا الخضراء وتغسل جيداً، ثم بعد ذلك تقطع حسب ما تحبين ثم تقطعي اللحمة الضاني رأس عصفور تقشري البصل والقوم وتفرميهم ناعم ثم تحضري اللحمة الضانئ وتسلق نصف سوى، ثم أحضري الطاجن وضعي فيه الوبيا واللحمة الضاني والتوابل والملح وعصير الطماطم وكوب الشوربة والبصل والثوم المفروم وقلبيهم جيداً، ثم أحضري ورقة ألومنيوم ودعيها فوق الطاجن وتكون محكمة جيداً ثم تدخلي الطاجن في الفرن وتقومي بتركه لحين إتمام نضجه جيداً ثم بعد النضج أخرجيه من الفرن وقدميه لك ولأسرتك مع الأرز المطهي الأبيض.

(هذه الوجبة لأربعة أفراد)

٢٠- كوسة باللحمة الضاني

المقادير

واحد كيلو كوسة متوسطة الحجم + ثلاثة أرباع كيلو لحمة ضاني + ٢ بصلة كبيرة + ١- فصوص ثوم + معقة ملح طعام + ملعقة توابل بهارات + ثلاثة أرباع لتر شوربة + كوب ونصف عصير طماطم.

الطريقة

تحضرين أولا الكوسة وتغسل وتقشر ثم تقطع حلقات رفيعة ثم تقليها في الزيت ثم أحضري اللحمة الضاني وقطعيها قطعاً صغيرة ثم تسلقيها جيداً ثم بعد ذلك تقشري البصل والثوم وتفرميهم ناعماً جداً ثم تحضري الطاجن وضعي فيه الكوسة واللحمة الضاني والبصل والثوم المفروم والملح والتوابل وعصير الطماطم والشوربة ثم غطي الطاجن بورق الألومنيوم وأدخليه بالفرن ويترك حتى يتم نضجه جيداً ثم تخرجيه بعد ذلك من الفرن بعد إتمام نضجه وقدميه لك ولأسرتك لكي تسعدين أسرتك بهذه الوجبة ذات الطعم الشهي ويقدم معها الأرز والسلاطة.

(هذه الوجبة لعدد ستة أفراد)

٢١- سبانخ باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

واحد كيلو سبانخ + ثلاثة أرباع كيلو لحمة ضاني مشفية + كوب عصير طماطم + ٢ بصلة متوسطة + ١٠ فصوص ثوم + حزمة شبت + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل صغيرة + كوب شوربة من سليق اللحمة الضاني.

الطريقة

أولا تحضرين السبانخ والشبت ويغسلان بماء أكثر من مرة ثم بعد ذلك تقطعيهم ناعماً جداً ثم تقشري البصل والثوم وتفرميمهم أيضاً ناعماً ثم تسلقي اللحمة الضاني وتكون قطعاً متوسطة الحجم ثم تحضري طاجن كبير وضعي فيه اللحمة مع السبانخ والشبت والملح والتوابل وعصير الطماطم والشوربة ثم تخلطيهم جيداً ثم أحضري ورقة ألمونيوم وضعيها فوق الطاجن وتكون محكمة ثم أدخلي ابيرام في الفرن وتتركيه لحين إتمام النضحج ثم أخرجيه بعد ذلك وقدميه لك ولأسرتك مع الأرز الشرقي.

(هذه الوجبة لعدد سبعة أفراد)

٢٢- خبيزة بلية الخروف (طاجن)

المقادير

واحد كيلو خبيزة + حزمة كزبرة خضراء + ربع كيلو لية خروف + كوب عصير طماطم + توابل ملعقة صغيرة + ملعقة ملح طعام + كوب ماء شوربة + ٢ بصلة + ١٠ فصوص ثوم.

الطريقة

أولاً تحضرين الخبيزة وتغسل جيداً مع الكزبرة الخضراء، ثم تفرميها ناعماً، ثم تقومي بعد ذلك بسلق الخبيزة والكزبرة نصف سوى، ثم تصفى ثم تقطعي لية الخروف ناعماً جداً وتقشي الثوم والبصل وتفرميها ناعماً جداً ثم تحضري طاجن كبير وضعي فيه الخبيزة مع الكزبرة المسلوقة ولية الخروف والتوابل والملح وعصير الطماطم وكوب الشوربة ثم ضعي على الوجه ورقة ألمونيوم وأدخليه في الفرن فوراً ثم بعد النضج أخرجيه وقدميه في الحال وهو ساخن لك ولأسرتك مع الأرز الأبيض لكي تشبعين رغبة أولادك وزوجك وتستمعين بلذة هذه الوجبة القيمة المفيدة للجسم.

(هذه الوجبة لخمسة أفراد)

٢٣- صينية البطاطس بالدجاج

المقادير

ثلاثة أرباع كيلو بطاطس + دجاجة واحدة ١٢٥٠ جرام + عدد ٢ بصلة كبيرة + ١٥ فص ثوم + ملعقة كبيرة ملح طعام + ملعقة توابل + كوب ونصف عصير طماطم + كوب ماء أو شوربة إن وجد.

الطريقة

تحضرين البطاطس وتقشر وتغسل، ثم تقطع طرنشات سميكة، ثم تحضري الدجاجة وتنظف وتغسل، ثم تقطعي الدجاجة على ثمانية، ثم بعد ذلك تقشري البصل والثوم ويفرم جيداً ناعماً، ثم تحضري صينية مستديرة الشكل أو ستوار مستطيل وضعي يه أولاً البطاطس ثم الدجاج وتتبليهم بالملح والفلفل الأسود أي التوابل ثم ضعي فوقهم كوب ونصف عصير الطماطم وكوب الشوربة إن وجد وبديل الشوربة الماء، ثم تدخلي الصينية بالفرن وتكون درجة الحرارة متوسطة، ثم تتركيها لحين إتمام النضج، ثم تقدميها بعد ذلك لك ولأسرتك مع أشهى صينية دجاج بالبطاطس وسوف تسعدين بها إن شاء الله.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

٢٤- فول أخضر بلية خروف (بيرام)

المقادير

واحد كيلو فول أخضر + ثلث كيلو لية خروف + عدد ٢ بصلة + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل صغيرة + كوب عصير طماطم + كوب شوربة.

الطريقة

أولاً تحضرين الفول الأخضر ويغسل جيداً، ثم يقطع قطعاً صغيرة، ثم تقشري البصل والثوم وتفرميهما ناعماً بالسكينة، ثم تفرمي اللية أيضا وتكون ناعمة، ثم تحضبري طاجن بعد ذلك وضعي فيه الفول الأخضر مع اللية والبصل والثوم المفروم والملح والتوابل وعصير الطماطم وكوب الشوربة إن وجد، ثم تغطي البيرام بورقة سيلفر أي ورقة ألمونيوم، ثم تدخليه بالفرن وتتركيه حتى يتم نضجه جيداً ثم بعد ذلك تخرجيه وتقدميه لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

٢٥- ملوخية بالأرانب ولية الخروف

المقادير

واحد كيلو ملوخية + أرنب واحد + ربع كيلو لية خرو + ملعقة ملح طعام + ١٥ فص ثوم + لتر شوربة من سليق الأرنب + كزبرة خضراء حزمة.

الطريقة

أولاً تحضرين الملوخية وتقطف ثم تغسليها ثم تتركيها لكي تصفى حتى لا يكون فيها ماء ثم تفرميها ناعماً ثم تحضري الأرنب وتغسليه جيداً، ثم يقطع على ثمانية قطع، ثم تفرمي الثوم مع الكزبرة الخضراء، ثم بعد ذلك تحضري إناء وضعي فيه اشوربة، وعندما تغلي أضيفي إليه الملوخية مع الكزبرة الخضراء ويغلي لمدة عشر دقائق، بعد ذلك أضيفي الملح والأرنب المسلوق فيها ثم حمري الثوم في طاسة وأضيفيه على وجه الملوخية، ثم بعد ذلك قدميها لك ولأسرتك مع أشهى طبق ملوخية قدم حديثاً في مطابخنا المصرية مع دوام الصحة والعافية.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

٢٦- قرنبيط بالدمعة ولية الخروف

المقادير

واحد كرنبيطة زهرة سليمة + ربع كيلو لية خروف + واحد بصلة كبيرة + كوب عصير طماطم + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة زبدة واحدة + كوب شوربة.

الطريقة

أولا تحضرين الكرنبيط ويفصص قطعاً حسب ما تحبين ثم تقومي بقليه جيداً في الزيت ثم تقشري البصل والثوم وترميهم ناعماً ثم تحضري إناء وضعي فيه الزبدة وحمري البصل والثوم ثم أضيفي إليهم عصير الطماطم والملح وعندما تتسبك أضيفي لية الخروف مع القرنبيط والشوربة وأتركيهم لمدة ربع ساعة على الأقل على النار ثم ترفعيه من على النار وتغرفيه لك ولأسرتك مع أشهى طبق قرنبيط قدم في هذا الكتاب الأول من نوعه.

(هذه الوجبة لسبعة أفراد)

٢٧- كرنبيط بقطع الدجاج (بيرام)

المقادير

زهرة كرنبيط كبيرة واحدة + عدد واحد دجاجة + ٢ بصلة + ١٠ فصوص ثوم + كوب عصير طماطم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + كوب واحد شوربة.

الطريقة

تحضرين كرنبيط ويصص ثم يسلق نص سليق ثم تحضري الدجاجة وتنظفيها جيداً ثم تقطعيها على ثمانية قطع وبعد ذلك تقشري البصل والثوم وتفرميهما ناعماً ثم بعد ذلك تحضرين طاجن كبير وضعي فيه الكرنبيط مع قطع الدجاج والبصل والثوم المفروم والملح والتوابل وعصير الطماطم والشوربة ثم تقلبيهم جيداً ثم ضعي ورقة ألمونيوم على الطاجن ثم تدخليه على الفور في الفرن وتتركيه لمدة ربع ساعة في الفرن ثم تخرجيه وتقدميه على الفور لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لعدد ستة أفراد)

٢٨- كرنب بالدمعة

المقادير

كرنبة متوسطة الحجم + كوب ونصف عصير طماطم + ٢ بصلة متوسطة + ١٥ فص ثوم + توابل ملعقة واحدة + ملعقة ملح طعام + كوب شوربة لحمة إن وجد وبديله الماء + ٢ ملعقة زبدة.

الطريقة

تحضري الكرنب وتأخذي منه القلب الأبيض ثم تغسليه جيداً ثم يفرم بالسكينة ناعم ثم بعد ذلك قشري البصل والثوم وأفرميهما ناعم ثم بعد ذلك تحضري إناء وضعي فيه الزبدة وأرفعيه على النار وأضيفي فيه البصل والثوم ويقلب حتى يحمر لونه ثم ضعي عليه عصير الطماطم ثم يترك حتى يتسبك ثم بعد ذلك أضيفي الشوربة عليهم وأتركيه لمدة ربع ساعة على النار حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار وقدميه في الحال وهو ساخن لك ولأسرتك مع أشهى طبق قدم لك في هذا الكتاب.

(هذه الوجبة لعدد ستة أفراد)

٢٩- باذنجان باللحمة المفرومة ولية الخروف (بيرام)

المقادير

واحد كيلو باذنجان رومي أسود + ربع كيلو لحمة مفرومة + ربع كيلو لية خروف + واحد بصلة + نصف رأس ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + كوب عصير طماطم.

الطريقة

أولاً تحضري الباذنجان ويقشر ثم يقطع طرنشات ويقلى ويصفى من الزيت ثم تحضري البصلة وتقشريها وتفرميها ثم تفرم مع الثوم ثم تحضري إناء وضعي فيه لية الخروف وتكون مفرومة ومعها اللحمة المفرومة ثم ارفعيها على النار وقلبيها من حين لآخر حتى يحمر لون ابصل والثوم واللية واللحمة المفرومة ثم بعد ذلك تحضري طاجن متوسط وضعي فيه الباذنجان ثم ضعي اللحمة المفرومة مع اللية والبصل والثوم المفروم ثم التوابل والملح ثم ضعي باقي الباذنجان مع عصير الطماطم على الوجه مع عدد ٢ طماطم طرنشات ثم أدخليه الفرن وأتركيه لمدة عشر دقائق ثم أخرجيه من الفرن وقدميه مع الخبز الساخن الطازج لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

٣٠- لوبيا ناشفة باللحمة الكندوز (بيرام)

المقادير

ربع كيلو لوبيا ناشفة حصى + نصف كيلو لحمة كندوز أو بتلو أو ضاني + كوب عصير طماطم طازج + كوب عصير طماطم طازج + عدد بصلة كبيرة + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + ١٠ فصوص ثوم مفروم + كوب شوربة لحمة.

الطريقة

تحضري اللوبيا الناشفة وتنقيها من الشوائب ثم تغسل ثم تسلقيها جيداً وتصفى بعد ذلك ثم تحضري اللحمة الموجودة طرك وتقطعيها وتسلقيها ثم تحضري طاجن وضعي اللوبيا المسلوقة فيه واللحمة المسلوقة وعصير الطماطم والبصلة المفرومة والثوم المفروم والملح والتوابل والشوربة، واخلطيهم جيداً ثم ضعيه داخل الفرن واتركيه حتى يتم نضجه جيداً، ثم بعد ذلك أخرجيه من الفرن وقدميه في الحال وهو ساخن مع الأرز الأبيض الشرقي لك ولأسرتك مع دوام الصحة والعافية.

(هذه الوجبة لأربعة أفراد)

٣١- فاصوليا باللحمة (بيرام)

المقادير

نصف كيلو فاصوليا ناشفة + واحد كيلو لحمة كندوز + عدد ٢ بصلة + ١٠ فصوص ثوم + كوب عصير طماطم + نصف حزمة كزبرة خضراء + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + كوب شوربة.

الطريقة

تحضري الفاصوليا وتنقيها من الشوائب، ثم اغسليها جيداً واسلقيها، ثم بعد ذلك اسلقي اللحمة بعد تقطيعها وقشري البصل والثوم وافرميهم، ثم اغسلي الكزبرة الخضراء وافرميها بالكسينة، ثم بعد ذلك تحضري طاجن وضعي فيه الفاصوليا الناشفة المسلوقة مع اللحمة وعصير الطماطم والتوابل والملح والشوربة والبصل والثوم والكزبرة الخضراء وقلبيهم جيداً، ثم أدخليه افرن واتركيه حتى يتم نضجه، ثم بعد ذلك أخرجيه من الفرن وقدميه مع الأرز المطهي لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لخمسة أفراد)

٣٢- قلقاس باللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

واحد كيلو قلقاس + نصف كيلو لحمة ضاني + عدد ٢ بصلة + ٥ فصوص ثوم + نصف حزمة شبت + ملعقة ملح + ملعقة توابل + كوب شوربة.

الطريقة

أحضري القلقاس ويقشر ثم يقطع ويغسل أكثر من مرة، ثم بعد ذلك تحضري اللحمة الضاني وتقطع وتسلق نصف سوى، ثم قشري الثوم والبصل وافرميهم جيداً ثم افرمي الشبت ناعماً، ثم أحضري طاجن وضعي فيه القلقاس واللحمة والشوربة والملح والبصل والثوم والشبت ثم أدخليه الفرن، ويبقى لحين إتمام نضجه جيداً، ثم بعد ذلك أخرجيه من الفرن وقدميه وهو ساخن لك ولأسرتك مع الأرز المطبوخ الأبيض أو الأحمر مع أشهى طبق قلقاس قدم في هذا الكتاب.

(هذه الوجبة لخمسة أفراد)

٣٣- رجلة بالدمعة واللحمة الضاني (بيرام)

المقادير

واحد كيلو رجلة + نصف كيلو لحمة ضاني + كوب عصير طماطم + بصلة واحدة + ٥ فصوص ثوم + ملعقة زبدة + كوب ماء أو شوربة لحمة ضاني.

الطريقة

تحضري الرجلة وقطفيها من العيدان وتغسل جيداً أكثر من مرة، ثم تحضري اللحمة الضاني وتساق نصف سوى، ثم بعد ذلك تحضري البصل والثوم ويقشران ثم تفرميهما ناعماً، ثم أحضري حلة أي إناء وضعي فيه الزبدة وارفعيه على النار وفيه البصل والثوم وتشوحيهم جيداً حتى يصفر لونهما ثم أضيفي الرجلة المغسولة إليهم وقلبيهم لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك ثم أضيفي عصير الطماطم مع التوابل والملح والشوربة ويبقى لمدة ٢ دقيقة، ثم ضعيه في طاجن وأدخليه الفرن لمدة ربع ساعة، ثم بعد نضجه أخرجيه من الفرن وقدميه فوراً لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لعدد خمسة أفراد)

٣٤- سلق بالدمعة واللحمة المفرومة (بيرام)

المقادير

واحد كيلو سلق + نصف كيلو لحمة مرومة من الضاني + عدد ٢ بصلة + واحد كوب عصير طماطم + ١٠ فصوص ثوم + ملعقة ملح طعام + ملعقة توابل + كوب شوربة + ٢ ملعقة زبدة.

الطريقة

تحضري أولاً السلق ثم نظفيه جيداً ويغسل أكثر من مرة ثم يفرم بالسكينة ناعماً، ثم بعد ذلك تحضر البصل والثوم ويقشر ويفرم ناعماً جداً، ثم بعد ذلك تحضري إناءاً وضعي فيه الزبدة ويرع على النار وشوحي فيه البصل والثوم واللحمة المفرومة وعندما يحمر لونهم أضيفي إليهم عصير الطماطم والملح والتوابل ثم تترك حتى تتسبك جيداً، ثم بعد ذلك تحضري السلق وأضيفيه عليهم ويبقى لمدة ثلاث دقائق ثم تضعيهم في الطاجن وأدخليه في الفرن لمدة النضج ثم أخرجيه بعد إتمام نضجه وقدميه في الحال وهو ساخن مع الأرز المطبوخ لك ولأسرتك.

(هذه الوجبة لستة أفراد)

٣٥- ارز مصرى ابيض

المقادير

٢كوب من الارز المصرى + ٢ ملعقه من الزبده او 3 ملاعق من زيت الذره او عباد الشمس ٢و ٢/١ كوب ماء ساخن او بارد ما يفرق مقدار من الملح حوالى ٢ ملعقتين

الطريقة

- نغسل الارز جيدا للتخلص من كميه النشاء المرتفعه الموجوده فيه ونضعه فى مصفاه جانبا فى وعاء الطهى نضع مقدار الزبده او الزيت النباتى ثم نضيف عليه الارز المغسول سابقا
- ونحرك الارز جيدا حتى تصبح حبات الارز متماسكه نضيف كميه الماء ويفضل الحار ثم نضيف مقدار الملح ورشه الفلفل الاسود او الابيض
- ونغطى جيدا على الارز حتى يتشرب الماء ثم نخفف عليه النار ونضعه على نار هادئه جدا حتى تمام النضج
- ويقدم ساخن مع اشهى اطباق الخضار وخلافه

٣٦- محشى البطاطس باللحمه المفرومه

المقادير

كيلو من البطاطس المتوسطه الحجم ياليت تكون مستطيله شوى نصف كيلو لحم مفروم ٢بصله مفرومه ٢فص ثوم ٢ملعقه صلصه طماطم حبتين طماطم مقطعه مكعبات صغيره ملح فلفل اسود بهارات شطه

الطريقه

- نبدء بتقشير البطاطس وحفرها بحيت نترك الجوانب بسمك ٢ سم ثم نقلى البطاطس فى زيت حتى يصير لونها ذهبى فاتح يعنى ما نتركها تستوى بس تدبل من الزيت ونضعها على فوط مطبخ
- فى اناء اخر نضع البصل المفروم يتشوح ونجركه حتى يصبح شفاف (الى تحب تضيف ملعقتين زيت براحتها) اناافضل الطبخ بدون دهون لات اللحم فيه ما يكفى من الدهون
- ثم نضيف الثوم المفروم وبعده اللحم ونحرك مع اضافه البهارات والفلفل والملح
- نغطى اللحم حتى يتشرب من السوائل الى يفرزه اللحم
- ثم اضيف اليه مكعبات الطماطم مع الصلصه والشطه ونتركها تستوى ١٠ دقايق حتى تجف كل السوائل من اللحمه
- بعدها نحشى حبات البطاطس بخليط اللحم المفروم ونتركها جانبا فى صنيه الفرن نضع ملعقتين زيت + بصله جوانج تتشوح ثم نضيف

اليها قلب البطاطس تتقلب شوى ثم نضع لها الملح ونرص فوقها حبات البطاطس المحشيه وندخلها ربع ساعه الفرن وتقدم مع رز ابيض

٣٧- المكرونه بالبشاميل

المقادير

كيس مكرونه اقلام – نصف كيلو لحم معصج مع بصله صغيره وملعقة صلصه – كيلوونصف لبن ٣ملاعق دقيق ملاعق سمن ٢بيضه ملح فلفل بهار

الطريقه

- تسلق المكرونه فى ماء كثير مع وضع ملح وملعقه زيت مهما كانت المكرونه جيده لازم الزيت علشان متعجنش
- بعد ما تستوى تصفى فى المصفى وتغسل بالماء البارد نعمل البشاميل
- نسخن السمن ويوضع فيه الدقيق ويحمر على شرط الا يتغير لونه يوضع اللبن ويقلب وطبعا نضبط الملح ونقلب الى ان تصبح كريميه الملمس اول ما يبرد نضع البيض والفلفل ونقلب
- ندهن الصنيه بالسمن ونضع طبقه بشاميل ثم طبقه مكرونه ثم العصاج ثم باقى المكرونه ثم البشاميل
- نضعها فى فرن متوسط الحراره ونترك الى ان تحمر وتنضج

أعزائي السادة القراء

بعد التحية

أدعو الله أن يوفقني في كل ما أقدمه لسيادتكم وينول إعجابكم سواء من الناحية الفنية والناحية الإنتاجية، ومن جهة الطعم أيضاً فبذلك أنهي هذا الكتاب الأول من نوعه في طريقة التصنيع والأصناف المقدمة فيه على أحدث النظم العلمية والفنية في المطابخ العالمية وأطلب من سيادتكم الإتقان الجاد في تقديم هذه الوجبات الرئيسية لكي تخرجها وجبة لذيذة وذات طعام شيق لك ولأسرتك.

فبذلك أنيي أبدي اهتمامي الأول بأن أشبع رغبات سيادتكم في كل ما أقدمه في فن المطابخ العالمية والمصرية خاصة، لأن هذا شيء يشرفني أن أقدم لسيادتكم في بلدي مصر هذه المأكولات لأنكم شعب عريق وذواق في كل شيء من حوله.

بذلك أحمد الله عز وجل أنه وفقني في كتابة هذا الكتاب وما قدمته من قبل لسيادتكم.. هذا الكتاب رقم عشرون لي وأحيط سيادتكم علماً بأن يوجد لي عدد ٤ قصص واقعية وديوان شعر حديث وسوف يكونوا عن قريب عاجل إن شاء الله في السوق المصري.

مع خالص تحياتي

- **المؤلف / إبراهيم أبو فهد القرموطي**

فهرس